

田舎みそ汁



<材料(4人分)>

鶏肉	60g	信州みそ	小さじ 2
油揚げ	6g	赤みそ	小さじ 2
冷凍白玉団子	80g	削り節	8g
大根	80g	水	400mL
にんじん	40g		
えのきたけ	30g		
青ねぎ	15g		

<作り方>

- ① 削り節でだしをとる。
- ② 鶏肉は一口大に切り、大根・にんじんは 5 mm ちょう切り、えのきたけは石づきを切り落とし半分に切る、青ねぎは 5 mm 小口切り、油揚げは 6 mm 短冊切りにする。
- ③ ①のだしに鶏肉・大根・にんじんを加えて煮る。
- ④ 油揚げ・白玉団子を加え、アクと油をとる。
- ⑤ だして溶いた信州みそ・赤みそを加える。
- ⑥ えのきたけ・青ねぎを加えて完成。

給食では、料理に合わせて「削り節」「昆布」「煮干し」からだしをとっています。また、みそは「信州みそ」と「赤みそ」をブレンドして使い、味に深みを出すように工夫しています。